

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi antara anak dan dewasa yang terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif (Soetjiningsih, 2007). Remaja adalah bila seseorang telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki dimana pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat, pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi tersebut, pada anak perempuan pertumbuhannya lebih cepat daripada anak laki-laki (Sulistyoningsih, 2012).

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi baik di usia remaja sangat diperlukan terutama remaja putri karena ini berhubungan dengan peran mereka sebagai calon ibu. Remaja putri yang terpelihara kadar gizinya akan terpelihara kesehatan reproduksinya agar nanti di masa mendatang dimana mereka akan menjadi wanita dewasa yang melahirkan generasi berikutnya dan penambahan berat badannya adekuat (Proverawati dan Wati, 2011). Kondisi seseorang ketika dewasa ditentukan oleh keadaan pada saat remaja.

Menurut data Riskesdas RI (2013), kelompok umur 13-15 tahun penilaian status gizi berdasarkan IMT, prevalensi nasional kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi

sangat kurus terlihat paling rendah di Bangka Belitung (1,4%) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (9,2%). Sebanyak 17 provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus (IMT/U) diatas prevalensi nasional yaitu Riau, Aceh, Jawa Tengah, Lampung, Jambi, Kalimantan Tengah, Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, Kalimantan Barat, Banten, Papua, Sumatera Selatan, Gorontalo, Papua Barat, Nusa Tenggara Barat, dan Nusa Tenggara Timur. Sumatera Barat termasuk kedalam 17 propinsi tersebut dengan prevalensi 7%. Prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Remaja usia 15-19 tahun resiko kekurangan energi kronik pada tahun 2007 30,9% dan pada tahun 2012 naik menjadi 46,6%. (Riskesdas RI, 2013).

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjiadi, 2005). Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu kurangnya asupan zat gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus yang dapat memicu terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. (Waryana, 2010).

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan (tren dan mode makanan, *fast food*, makanan sekolah, peran orang tua, pola makan keluarga, pengaruh *peer group*, jumlah anggota keluarga dan media masa), faktor sosial ekonomi (tingkat ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, uang saku, dan daya beli keluarga), faktor kognitif (*body image* dan *personal health belief*), faktor biologis (status pubertas, pertumbuhan, jenis kelamin, genetic), faktor gaya

hidup (kebiasaan merokok, perilaku makan, kebiasaan berolahraga), dan status kesehatan (riwayat penyakit dan infeksi penyakit) (Mardayanti, 2008).

Body Image merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri apalagi yang menyangkut tentang *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya. Bentuk tubuh langsing dan tinggi merupakan hal yang diinginkan oleh remaja putri dan kenyataannya banyak remaja putri merasa tidak puas karena ketidaksesuaian bentuk tubuh dengan yang diinginkan. Konsep *body image* yang negatif akan berdampak pada status gizi remaja sebab *body image* merupakan salah satu faktor penting berkaitan dengan status gizi seseorang (Setijowati, 2012).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja putri bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Anthony, 2009). Hal itu membuat remaja putri jadi tidak mau memperhatikan asupan makanan yang bergizi karena makanan bergizi tersebut mereka anggap membuat tubuh menjadi gemuk atau melar

Untuk mendapatkan tubuh yang tinggi dan langsing, sebagian besar remaja putri melakukan diet ketat seperti mengkonsumsi obat-obat pelangsing, minum jamu dan sebagainya sehingga menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan seimbang dan bergizi. Upaya tersebut dapat berakibat pada penurunan status gizi bila tidak dilakukan dengan benar. Dimana asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dianjurkan (Sayogo, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan Widianti (2012) pada siswi SMA Theresia Semarang didapatkan sebanyak 40,3% memiliki body image negatif dan didapatkan ada hubungan yang bermakna antara body image dengan status gizi. Penelitian yang dilakukan Sada (2012) persepsi remaja terhadap body image menentukan pola makan dan status gizinya. Semakin negatif persepsi body image atau remaja yang menganggap dirinya gemuk, maka remaja tersebut cenderung mengurangi frekuensi makan. Hasil penelitian yang dilakukan Ruslie (2012), remaja putri yang memiliki body image negatif berusaha membatasi asupan makan tetapi tidak berusaha untuk melakukan aktivitas yang cukup.

Remaja putri yang memiliki *body image* negatif akan berperilaku makan negatif seperti memperkirakan jumlah kalori yang dikonsumsi, sehingga banyak dari remaja tersebut mengalami gangguan pemenuhan gizi yang berdampak pada status gizi yang tidak baik yaitu status gizi kurang. *Body Image* yang negatif juga membuat remaja tidak makan sesuai kebutuhannya, dan tidak jarang berujung pada *bulimia* dan *anorexia nervosa* (Diana, 2011).

Selain *body image*, faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah perilaku makan. Perilaku makan adalah suatu tingkah laku yang dapat diamati yang dilakukan individu dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis. Remaja putri banyak mengalami perubahan-perubahan fisik maupun psikisnya. Semua hal tersebut mempengaruhi tingkah lakunya. Termasuk juga perilakunya makannya, padahal pada tahap perkembangan ini remaja membutuhkan gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhannya. Remaja yang mempunyai perilaku makan yang tidak sehat tidak

lagi memperhatikan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Diana, 2011).

Adapun perilaku makan yang kita ketahui yaitu perilaku makan sehat dan perilaku makan tidak sehat. Menurut Bobak (2005) mengatakan perilaku makan sehat merupakan konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan zat gizi setiap individu agar sehat dan produktif. Sedangkan menurut Sarintha dan Prawitasari (2006) mengatakan perilaku makan tidak sehat adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak dan protein. Menurut Grabber (1994, dalam Putri, 2013) mengatakan diet, *binge eating*, kebiasaan makan pada malam hari yang dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu merupakan perilaku makan tidak sehat.

Gadis remaja sering terjebak dengan perilaku makan yang tidak sehat, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan pola makan (Arisman, 2010). Perilaku makan yang tidak sehat akan meningkatkan resiko status gizi buruk dan *eating disorder* seperti *anorexia nervosa* atau *bulimia nervosa*. Akibatnya dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja putri seperti tubuh yang terlalu kurus atau kekurangan energi kronis (Kathlen, 2008). Tubuh yang terlalu kurus tidak memiliki asupan energi yang cukup akan mempengaruhi proses metabolisme dan juga mempengaruhi konsentrasi belajarnya.

Pada umumnya remaja putri mempunyai pola dan kebiasaan makan yang homogen dimana asupan energi yang tidak cukup dan tidak sesuai dengan kecukupan gizi yang sudah dianjurkan. Hal ini juga terlihat bahwa hampir separuh remaja putri mempunyai berat badan kurus dan tinggi badan yang rendah, serta sepertiga dari mereka kurus, yang menunjukkan adanya hambatan pertumbuhan (Sayogo, 2011). Remaja putri memiliki kebiasaan membatasi konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal yang sering terjadi pada remaja putri khususnya siswi SMA (Sekolah Menengah Atas) (Stang dan Story, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Masdewi (2011) menyatakan sebanyak 58,82% remaja putri makan dengan frekuensi 2 kali sehari dan 11,7% dengan frekuensi 1 kali sehari. Penelitian yang dilakukan Widiyanti di SMA Theresia Semarang (2012) mengatakan sebanyak 43,1% siswi menjalani perilaku makan tidak sehat, siswi SMA Theresia makan tidak teratur dan sering melewatkan waktu makan tertentu seperti makan malam karena takut menjadi gemuk. Selain makan malam, siswi juga sering melewatkan sarapan pagi, dikarenakan rasa lapar akibat makan pagi sehingga menyebabkan lebih banyak ngemil di siang hari. Dari hasil penelitian nya terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi. Hal ini berarti semakin baik subjek menjalankan perilaku makan, maka status gizinya semakin baik.

Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, berdasarkan hasil skrining yang dilakukan pada siswa SMA se-Sumbar (19 Kota/Kabupaten), Kota Padang masuk ke dalam 5 besar yang memiliki masalah gizi untuk status gizi kurus yaitu sebanyak 4,7% jika dibandingkan dengan status gizi gemuk yaitu

3,8%. Berdasarkan fenomena saat ini, banyak terdapat remaja putri yang memiliki *body image* negatif atau merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Remaja putri yang merasa dirinya gemuk atau memiliki tubuh berlebih berusaha untuk mengurangi berat badan dan remaja yang kurus berusaha mempertahankan tubuhnya agar tidak gemuk atau mencapai tubuh yang lebih ideal. Remaja putri yang merasa dirinya berlebih merasa sulit bagi mereka untuk mencari baju begitupun remaja putri yang bertubuh kurus takut menjadi gemuk sehingga sulit bagi mereka untuk mencari baju yang sesuai dengan bentuk tubuh mereka. Bentuk tubuh yang gemuk membuat mereka merasa kurang percaya diri dalam bersosialisasi bersama teman-teman dan takut jika dengan tubuh gemuknya akan menjadi bahan tertawaan dan candaan teman-teman yang lain. Untuk menjaga agar tubuh tetap menjadi ideal banyak remaja mengurangi porsi makan tanpa memperhitungkan kecukupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan sering melewatkan sarapan pagi dan lebih suka jajan makanan dikantin yang kandungan gizinya kurang dan juga ada remaja putri yang menerapkan diet yang tidak sehat dan menggunakan obat-obatan untuk mempertahankan tubuh yang kurus dan ideal.

Hasil skreening dari data Dinas Kesehatan Kota Padang yang dilakukan pada siswa SMA/MA yang berada di 22 wilayah kerja Puskesmas tahun 2015 didapatkan bahwa masalah gizi yang paling tinggi yaitu status gizi kurus. Angka status gizi kurus paling tinggi terdapat pada Puskesmas Padang Pasir yaitu sebanyak 12 %. Di wilayah kerja Puskesmas Padang Pasir terdapat 3 sekolah yang memiliki masalah status gizi kurus yaitu, SMKN 3 Padang (18,14%), SMK Nasional (12,5%) dan SMK Nusantara (8%).

SMK Negeri 3 Padang merupakan salah satu SMK favorit dikota Padang. SMK negeri 3 Padang memiliki jumlah siswi yang lebih banyak dibandingkan jumlah siswa laki-lakinya. SMK Negeri 3 Padang memiliki 4 jurusan yaitu jurusan perkantoran, manajemen, akuntansi dan teknik komputer dan jaringan. Untuk jurusan manajemen, akuntansi dan perkantoran merupakan jurusan yang memiliki jumlah siswi paling banyak.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMKN 3 Padang pada tanggal 13 September 2016 terhadap 10 orang siswi, 50% siswi berstatus gizi kurang/kurus berdasarkan nilai IMT/U ($-3SD$ s/d $<-2SD$). 3 dari 5 orang siswi (60%) mengatakan takut gemuk dan merasa belum puas dengan bentuk tubuhnya. 2 dari 5 (40%) orang siswi merasa tidak senang jika berat badan naik, 1 dari 5 (20%) orang siswi merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, 3 dari 5 (60%) orang siswi merasa bentuk tubuh tidak lebih baik dari orang lain. 3 dari 5 (60%) orang siswi lebih suka jajan daripada bawa bekal, 3 dari 5 (60%) orang siswi setuju mengurangi porsi makan sesuai kehendak agar tubuh menjadi ideal, 2 dari 5 (40%) orang siswi tidak setuju tetap makan pada saat sakit dan 2 dari 5 orang (40%) siswi setuju mengonsumsi jamu-jamuan untuk membuat tubuh menjadi langsing.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti melakukan penelitian tentang hubungan *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2016.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2016?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2016.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi *body image* pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2016.
- b. Diketahui distribusi frekuensi perilaku makan pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2016.
- c. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2016.
- d. Diketahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2016.
- e. Diketahui hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2016.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Bagi peneliti sendiri dapat meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang di dapat di bangku perkuliahan, di lapangan, dan menambah wawasan peneliti.

2. Bagi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Keperawatan serta dapat menjadi dasar bagi perencanaan program kesehatan terutama program promotif dan preventif.

3. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, panduan dan referensi serta dapat memberikan gambaran tentang hubungan *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan bacaan, panduan, dan referensi yang mendukung data lain dalam penelitian selanjutnya.